

# 2月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

中学校栄養基準量  
エネルギー 830Kcal  
たんぱく質 27g~41g  
脂質 18g~27g

献立名	<h2>大豆のよさを見直そう!</h2> <p>節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食べ物の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど成長期に欠かせない栄養素も含んでいます。給食でも工夫しながら豆を積極的に活用していますが、好き嫌いせず食べて欲しいです。2月2日は節分にちなんで大豆を使った黒糖ビーンズを作ります。</p>				<p>1(木)</p> <p>スイーツポテト / ひじきチーズサラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p>	<p>2(金)</p> <p>黒糖ビーンズ</p> <p>中華丼 / ゆし豆腐</p> <p>節分にちなんで</p>
	<p>5(月)</p> <p>チーズ入りオムレツ / あお豆サラダ</p> <p>コッペパン / ブラウンシチュー</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>6(火)</p> <p>ミニケチャップ / パナナ</p> <p>オムライス / ブロッコリーソテー</p>	<p>7(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>三色丼 / アーサ汁</p>	<p>8(木)</p> <p>タピオカウプサー / 切干大根のツナ和え</p> <p>焼きうどん</p>	<p>9(金)</p> <p>さばの塩焼き / 野菜ののりチーズ和え</p> <p>麦ごはん / 根菜のごま汁</p>	
献立名	<p>12(月)</p> <p>あなたの好きな給食は?</p> <p>今月の給食献立は、名護中3年生のリクエストを取り入れています。献立名の★印はリクエストメニューです。</p>	<p>13(火)</p> <p>魚のマスタード焼き / キャベツサラダ</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>14(水)</p> <p>チョコチップスコーン</p> <p>もずく丼 / 白菜の和え物</p> <p>バレンタイン</p>	<p>15(木)</p> <p>じゃがいもタシアー / 大根のウサチー</p> <p>菜じゅうしい</p> <p>ナンカヌスクにちなんで</p>	<p>16(金)</p> <p>シューマイ / 春雨の和え物</p> <p>麦ごはん / 麻婆豆腐</p>	
	<p>19(月)</p> <p>バーベキューソテー</p> <p>★揚げパン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>20(火)</p> <p>豆腐のきのこソース焼き / ちくわのみそマヨ和え</p> <p>★キムチチャーハン</p>	<p>21(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>★タコライス</p> <p>コーンと卵のスープ</p>	<p>22(木)</p> <p>★抹茶ケーキ</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>和風スパゲティ</p>	<p>23(金)</p> <p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>羽地米・卵・鶏肉 豆腐・きゃべつ きゅうり・大根 シークワーサー果汁</p>	
<p>～ 名護中3年生のリクエストメニューを取り入れています ～</p>						
献立名	<p>26(月)</p> <p>チリコンカン / 白菜のシーザーサラダ</p> <p>コッペパン / クラムチャウダー</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>27(火)</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 / キャベツの和え物</p> <p>ジャコ入り炊き込みご飯</p>	<p>28(水)</p> <p>★トンカツ / パイン缶</p> <p>麦ごはん / ★野菜カレー</p> <p>名護中リクエストメニュー</p>	<p>29(火)</p> <p>魚のチリソースかけ / 茎わかめの和え物</p> <p>中華ライス</p>	<p>2月29日</p>	